



OGEYSIISKA DHAQAMADA ASTURNAANTA

King County Mental Health, Chemical Abuse and Dependency Services Division (MHCADSD) (Waaxda Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, Isticmaal-xumida Kiimiko iyo Walfidda ee King County) Adeegyada Qalalaasaha iyo Meeleynta

Taariikhda Laga Bilaabayo: 1-da Bisha Sagaalaad, 2013

OGEYSIISKANI WUXU SHARAXAYAA SIDA MACLUUMAADKA CAAFIMAADKA EE ADIGA KUGU SAABSAN LOO ISTICMAALI KARO EE LOO BIXIN KARO
IYO SIDA AAD U HELI KARTID MACLUUMAADKAAS. **FADLAN SI TAXADIR LEH U AKHRI**

Sharciga ayaa naga raba inaan ilaalinyo asturnaanta macluumaadkaaga caafimaadka oo aanu ku ogeysiino haddii xad-gudub loo geysto macluumaadkaaga caafimaadka ee badbaadsan ee furan. Wax kale oo la naga rabaa inaan ku siino ogeysiiskan, kaasoo sharaxaysa sida aannu u isticmaali karno macluumaadka kugu saabsan iyo goorta aannu bixin karno ama macluumaadkaas u "sheegi" karno dadka kale. Waa kale oo aad leedahay xuquuq ku saabsan macluumaadkaaga caafimaad kuwaasoo lagu sharaxay ogeysiiskan. Sharciga ayaa naga raba inaan raacno qodobada ogeysiiskan.

Ereyada "macluumaad" ama "macluumaad caafimaad" ee ogeysiiskan waxa ku jira wixii ah macluumaad ee aannu hayno ee si caqli-gal ah loogu isticmaali karo in lagugu garto adiga ee la xidhiidha xaaladdaada caafimaad dabee cadeed, daryeelka caafimaad ee lagu siyo, ama bixinta kharashka daryeelkaas caafimaad.

Waxa aannu xaq u leenahay in aannu beddelno dhaqamadaya asturnaanta iyo qodobada ogeysiiskan. Haddii aannu wax ka beddelno dhaqamadaya asturnaanta, waxa aannu jadiidin doonaa ogeysiiskan. Waxa aad heli kartaa koobiga ugu dambeeyay ee Ogeysiiskan haddii aad na soo wacdid oo aad na weydiisatid, ama haddii aad booqatid xafiiskayaga si aad mid u soo qaadatid. Si kasta ha ahaato, waxa aannu ku soo dhejin doonaa ogeysiiska la naqtimay bartayada internetka, <http://www.kingcounty.gov/healthservices/MentalHealth.aspx>. Waxa noo dhawrsan xaqina aannu ogeysiiska la naqtimay ama wax laga beddelay ku dabaqno wixii ah macluumaad ee aannu haddaba hayno iyo macluumaadka aannu helno mustaqbalka.

Sida Aannu u Isticmaalno ama u Bixino Macluumaadka

Waa in aannu isticmaalno oo bixino macluumaadkaaga caafimaadka si aannu macluumaadkaas u siino:

- Adiga ama qof kale oo xaq sharchi u leh inuu ku metelo ama wakiil kuu noqdo (wakiilkaaga shakhsiyeed) si xuquuqdaada loo maamulo sida lagu sharaxay ogeysiikan; iyo
 - Xoghayaha Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Bini'aadanka (Secretary of the Department of Health and Human Services), haddii loo baahdo, si loo sugo in asturnaantaadu badbaadsan tahay.

Waxa aannu xaq u leenahay in aannu isticmaalo oo bixino macluumaadkaaga caafimaad si laguu daweeyo, loo bixiyo kharashyada adeegyada caafimaad ee aad heshid, iyo si loo hawlgiyo ganacsigayaga. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa in aannu isticmaalo oo bixino macluumaadkaaga caafimaad sababahan daraadood:

- **Daweyn Daraadeed.** Wawa laga yaabaa in aannu isticmaalno oo bixino macluumaadkaaga caafimaad si gargaar looga geysto daweyntaada ama isku-daba-ridka daryeelkaaga. Tusaale ahaan, wawa laga yaabaa in aannu macluumaad siino bixiyeyaal daryeel caafimaad oo kale oo lug ku leh daryeelkaaga.
 - **Bixinta Lacag** anaga naga maqan iyo si loo go'aamiyo daboolkaaga. Tusaale ahaan, wawa aannu bixin lacag weydiisanaa Wasaaradda Adeegyada Bulshada iyo Caafimaadka / Maamulka Daryeelka Caafimaadka (Washington State Department of Social and Health Services) (DSHS) / Health Care Authority (HCA). Si loo oggolaado lacag bixinta, waxay DSHS/HCA u baahan tahay macluumaad ku saabsan ciladaha lagugu sheegay, adeegyada laguu qabtay ama daryeelka lagu taliyay.
 - **Hawlaha Daryeel Caafimaad.** Wawa laga yaabaa in aannu isticmaalo oo bixino macluumaad caafimaad taasoo ah hadba sida loogu baahdo si loo hawlighiyo oo loo maamulo hawlaha ganacsigayaga ee la xidhiidha bixinta iyo maamulista daryeelka caafimaadkaaga. Tusaale ahaan, wawa laga yaabaa in shaqaaluhu dib u fiiryo diiwaanada si loo qiimeeyo tayada oo loo fiicneeyo adeegyada, loo qabto qiimeyn barnaamij, dib loo fiiryo aqoonta iyo waxqabdarka bixiyeyasha daryeel caafimaad oo loo tababaro shaqaalahayaga.

Waxa laga yaabaa in aannu isticmaalno ama bixino macluumaadkaaga caafimaadka ujedoooyinkan soo socda daraadood marka ay jiraan xaalado xadeysan:

- **Marka Uu Sharcigu Amro ama Oggol yahay.** Wuxuu laga yaabaa in aannu bixino macluumaad marka uu sidaas amro sharcigu ama uu oggol yahay in sidaas la yeelo.
 - **In la Siyo Qofka Dad Kuugu Xiga** haddii laguu xidho daweyn aan lahayn ikhiyaar. Sharciga gobolku ayaa nagu qasbaya in aannu sameyno dedaal leh run-sheegid fiican si loo sheego xaqiiqada iyo goobta xidhitaankaaga.
 - **Hawlo Kormeer Caafimaad Daraadood** markaasoo la siinayo hay'ad kormeer caafimaad sababtoo ah hawlo uu oggol yahay sharcigu, sida liisan-bixin, xisaab-hubin dawladeed iyo baadhitanada kхиyaano iyo isticmaali-xumi.
 - **Hawlo Caafimaad Daraadood** sida warbixin ama ka-hortagga faafid cudur.
 - **Ujeedooyin Gurmud Aafo.** Wuxuu laga yaabaa in aannu bixino maluumaad kugu saabsan si gacan loo siiyo hawlahu gurmadka aafada.
 - **Si Loo Sheego Iisticmaali-xumi ama Dayacaad la Tuhunsan Yahay** oo la gaadhsiiyo hay'adaha dawladda taasoo ah sida sharcigu amrayo.
 - **Hawlo Maxkamadeed ama Maamul Daraadood** sida marka laga jawaabayoo amar maxkamad, amar baadhis ama amar imaansho maxkamad.
 - **Ujeedooyin Fulin Sharci Daraadood** taasoo ah sida uu oggol yahay ama amrayo sharcigu.
 - **In la Siyo Goobaha Asluubta/Xabsiyada** haddii aad ku jirtid xabsi ama jeel, sida lagama-maarmaan u ah caafimaadkaaga iyo caafimaadka iyo ammaanka dadka kale.
 - **Hawlahu Dawladda ee Gaarka ah Daraadood** sida hawlahu ciidan iyo hawlgabka ciidanka, nabadsugidda qaran iyo hawlo sirdoon, iyo adeegvada badbaadinta Madaxweynaha iyo dad kale.

- **Magdhowga Shaqaalahaa Daraadood** oo ah sida uu oggol yahay, ama ilaa xadka lagama-maarmaan u ah adeecidda xeerka maqdhowga shaqaalahaa ee gobolka.
- **Ujeedooyin Cilmi-baadhis Daraadood** haddii cilmi-baadhistaa la aqbalay oo ay leedahay habdhaqan ilaalinaya asturnaantaada.
- **In la Siyo Baadheyaasha Geeri, Baadheyaasha Caafimaad, ama Maamuleyaasha Aasid/Duugis** iyada oo waafaqsan xeerarka qabanaya si loogu oggolaado inay gutaan hawlahooda.
- **In la Siyo Shuraakada Ganaci** ee qabta hawlo ay mas'uul nooga yihii si ay noo siiyaan adeegyo haddii macluumaadku lagama-maarmaan u yahay hawalahaas ama adeegyadaas. Wawa shuraakadayaada ganacsiga, ee qandaraas nala leh, laga rabaa inay laaliyaan asturnaanta macluumaadkaaga loomana oggola inay isticmaalaan ama bixiyaan wax macluumaad ah oo aan ahayn ka lagu cadeeyay heshiiskayaga.
- **Ujeedooyin Ogeysiin Ku-xadgudbid Xog.** Wawa laga yaabaa in aannu isticmaalno macluumaadka lagugula soo xidhiidhi karo si aannu u bixino ogeysiisyo sharcigu amrayo oo ku saabsan helista, galista, ama bixinta aan la oggolaan ee macluumaad caafimaad.
- **Badi Istimaalada iyo Bixinnda Kale** ee qoraallada cilaajka maskaxda, isticmaalada iyo bixinnda macluumaad caafimaad badbaadsan iyada oo ujeedadu tahay suuq-geyn, iyo bixinnda noqonaya iibin macluumaad caafimaad badbaadsan waxa loo rabaa oggolaanshahaaga. Istimaalada iyo bixinnda kale ee aan lagu sharixin Ogeysiiskan waxa la sameyn doonaa kaliya marka lagaa hayo amar-siin qoran.

Xuquuqdaada Macluumaad Caafimaad

Diiwaanada caafimaad iyo diiwaanada biilasha ee aannu sameyno ee aannu kaydino waxa iska leh mulkiyadooda Waaxda Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, Istimaal-xumida Kiimiko iyo Walfidda ee King County (King County Mental Health, Chemical Abuse and Dependency Services Division). Hase yeesh, macluumaadka caafimaad guud ahaan adigaa iska leh. Wawa aad xaq u leedahay:

- **Inaad naga heshid koobi waraaq ah** oo ah Ogeysiiska Dhaqamada Asturnaanta ee Macluumaadka Caafimaadka ee Badbaadsan ("Ogeysiis").
- **Inaad na weydiisatid in la xadeeyo** isticmaalka ama bixinta macluumaad caafimaad oo ku saabsan daweyn, lacag bixin ama hawlo daryeel caafimaad. Waa inaad codsigan keentid isaga oo ah qoraal oo aad u keentid Kormeeraha Adeegyada Qalalaasaha iyo Meeleynta (Crisis and Commitment Services Supervisor) ee xafiiskayaga. Sharcigu qasab nagaga dhigi maayo inaan aqbalno codsiga, laakiin waxa aannu waafiqi doonaa wixii ah codsi la aqbalay.
- **Inaad codsatid in laguu oggolaado inaad fiirisid** oo iibsatiid koobi ah diiwaankaaga caafimaadka. Waa inaad codsigan qoraal ku keentid. Wawa aannu haynaa waraaq ama foom loogu talogalay noocan codsi.
- **Inaad joojisid oggolaansho hore** oo ah in la isticmaalo ama la bixiyo macluumaad caafimaad adiga oo na siinaya ogeysiis qoran. Wawa aannu haynaa waraaq ama foom loogu talogalay noocan codsi. Dib-uga-noqashadaadu ma saameyn doonto macluumaadka hore loo bixiyay. Sidoo kale ma saameyn doonto wixii ah talaabo ee la qaaday ka hor inta aanaanu helin dib-uga-noqoshadaada qoran.
- **Inaad codsatid in wax laga beddelo** macluumaad caafimaad kasta oo loo isticmaalo in lagu gaadho go'aamo ku saabsan daryeelkaaga, oo ay ku jiraan diiwaanada daweynta ama lacag bixinta. Si aad taas u sameysid, waa inaad codsi qoran u keentid Kormeeraha Adeegyada Qalalaasaha iyo Meeleynta oo aad noo sheegtid sababta aad u rumeysan tahay in macluumaadku khalad yahay. Wawa dhici karta in aannu diidno codsigaaga wax ka beddelis haddii aannuu ahayn qoraal ama aannuu ku jirin sababta codsiga. Wawa kale oo laga yaabaa in aannu diidno codsigaaga haddii aad na weydiisatid in wax laga beddelo macluumaad caafimaad oo:
 - anagu aanaanu abuurin, haddii aanaad keenin sababo caqli-gal ah oo sheegaya in qofka ama hay'adda abuurtay macluumaadka caafimaad aan hadda la heli karin si ay wax uga qabtaan codsigaaga.
 - aan qayb ka ahayn macluumaadka caafimaad ee aannu hayno ee aannu u isticmaalno in go'aamo lagaga gaadho daryeelkaaga;
 - aan qayb ka ahayn macluumaadka caafimaad ee laguu oggol yahay inaad fiirisid ama koobi ka sameysatid; ama
 - ah mid sax ah oo dhammeystiran.

Haddii codsigaaga in wax laga beddelo macluumaadkaaga caafimaad la diido, waxa aannu kuu soo diri doonaa waraaq sheegaysa sababta diidmada. Wawa aad soo qoran kartaa hadal ah raali-kama-ahaansho haddii codsigaaga la diido. Wawa aad weydiisan kartaa in codsigaaga wax ka beddelida iyo diidmadayada lagu lifaaqo ama lagu xidho dhammaan bixinta macluumaad caafimaad ee mustaqbalka ee uu ku saabsanaa codsigaagu. Haddii aad dooratid inaad keentid hadal ah raali-kama-ahaansho oo qoran, waxa laga yaabaa in aannu diyaariyo ka-jawaabis qoran oo lagaga jawaabayoo hadalkaaga raali-kama-ahaansho. Haddii taasi dhacdo, waxa aannu codsiga qoran iyo ka-jawaabista (iyo waliba codsigii iyo diidmadii hore) ku lifaaqi doonaa ama raacin doonaa dhammaan bixinta macluumaad caafimaad ee mustaqbalka ee uu ku saabsanaa codsigaagu.

- **Inaad codsatid in aannu ku siino liiska bixinta** aannu ku sameynay macluumaadkaaga caafimaad lixdii sannadood ee tagay. Liiska kuma jiri doonaan bixinta macluumaadkaaga caafimaad qaarkood sida kuwa loo sameeyay ujeedooyin daweyn, lacag bixin iyo hawlgalo daryeel caafimaad ama bixinta aad qoraal ahaan ku oggolaatay. Wawa aannu haynaa waraaq ama foom loogu talogalay noocan codsi.
- **Inaad na weydiisatid in aannu kuula soo xidhiidhno** hab kale ama goob kale kaala soo xidhiidhno wixii ku saabsan macluumaadkaaga caafimaad. Fadlan codsigaaga ka dhig qoraal, saxeex oo taariikh. Waa aannu aqbalii doonaa dhammaan codsiyada caqli-gal ah. Uma baahnid inaad noo sheegtid sababta codsiga; laakiin waa in codsigaagu sheegayo sida aad rabtid in laguula soo xidhiidhno iyo goobta aad rabtid in lagaala soo xidhiidhno.

Si Aad u Weydiisatid Gargaar ama u Dacwootid

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah, aad rabtid macluumaad dheeraad ah, ama aad rabtid inaad soo sheegtid dhibaato ku saabsan gacan-ku-haynta macluumaadkaaga, waxa aad Kormeeraha Adeegyada Qalalaasaha iyo Meeleynta (Crisis and Commitment Services Supervisor) kala xidhiidhi kartaa 206-263-9000.

Haddii aad rumeysan tahay in xuquuqdaada asturnaanta la burburiyay, waxa aad dacwad qoran ku hagaajin kartaa Kormeeraha Adeegyada Qalalaasaha iyo Meeleynta (Crisis and Commitment Services Supervisor) oo laga helo 401 Fifth Avenue, Suite 400, Seattle, WA 98104. Wawa kale oo aad dacwad ka xereysan kartaa "United States Secretary of Health and Human Services" (Xoghayaha Adeegyada Caafimaadka iyo Bini'aadanka ee Maraykanka).

Waxa aannu ixtiraamaynaa xaqa aad u leedahay inaad dacwad noo soo gudbisid ama u gudbisid Xoghayaha Adeegyada Caafimaadka iyo Bini'aadanka. Haddii aad talaabadan qaaddid, kaama aangoosan doono.

Waxa aannu leenahay bar internet oo bixisa macluumaad nagu saabsan. Si aad uga faa'iideysatid, Ogeysiiskan waxa laga heli karaa cinwaankan: <http://www.kingcounty.gov/healthservices/MentalHealth.aspx>